



VARAUTUJAN POLKU

Vanhuuteen varautuminen
käyttäytymisen muutoksen näkökulmasta



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

VARAUTUJAN POLKU

Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄLRY



Mikä Varautujan polku?

Varautujan polku on Vanheneminen.fi -hankkeessa (2018–2020) kehitetty asiakasymmärryksen malli, joka auttaa ymmärtämään vanhuuteen varautuvaa yksilöä.

Vanhuuteen varautuminen tarkoittaa tässä yhteydessä tietoista ennakointia ja oman elämän suunnittelua hyvän vanhuusiän mahdollistamiseksi.

Varautujan polusta on tehty myös infograafi, jossa kuvaillaan esimerkkihenkilön ”Veikon” matkaa havahtumisesta kohti varautumista.

Infograafin näet kokonaisuudessaan [tästä](#)



Mihin Varautujan polku perustuu?

Malli pohjautuu käyttäytymisen muutoksen teoriaan sekä Vanheneminen.fi -hankkeessa tuotettuun tietoon:

- YAMK-opinnäytetyö (Kuusela, 2020) keskittyy Vanheneminen.fi -sivuston käyttäjien kokemuksiin
- Vuonna 2020 valmistunut väitöskirjatutkimus (Rantanen, 2020) selvittää laajemmin ihmisten kokemuksia liittyen vanhuuteen varautumiseen
- Taustalla myös: sivuston analytiikka, käyttäjäpalaute ja erilaiset hankkeessa tehdyt gallup-kyselyt
- Toimintamallin teoreettinen tausta: ”Käyttäytymisen muutoksen pyörä” (Behavior Change Wheel; Michie, Stralen, & West, 2011) ja Itseohjautuvuusteoria (Self-determination Theory; Deci & Ryan, 2000)



Varautujan polku alkaa havahtumisesta

Varautujan polku lähtee liikkeelle siitä, kun ihminen **havahtuu** vanhuuteen varautumiseen, motivoituu ottamaan asiasta selvää ja ryhtyy tekemään käytännön suunnitelmia ja toimenpiteitä.

Ihmiset **havahtuvat** usein silloin, kun omassa tai läheisen elämässä tapahtuu jotain odottamatonta. Tietynlaiset säröt elämässä, kuten oma sairastuminen tai läheisen kuolema, herättävät ajattelemaan sitä, mihin asioihin tulevaisuudessa voi ja kannattaa varautua.

- Monia konkreettisia riskejä voi ennaltaehkäistä ja niihin voi varautua
- Vanhenemista itsessään ei voi pysäyttää: psykologinen varautuminen tarkoittaakin sellaisten asioiden hyväksymistä, joihin ei voi itse vaikuttaa

Lähde: Vanheneminen.fi –hankkeen haastattelututkimuksen raportti (Rantanen, 2020)



Varautujan polku

Vanhuuteen varautumisen taustalla vaikuttavat tekijät voidaan jaotella kolmeen osa-alueeseen:

- 1. Tilaisuuteen**
- 2. Haluun eli motivaatioon**
- 3. Kykyyn**

Ihmisellä täytyy olla riittävästi tilaisuuksia, motivaatiota ja kykyä varautua. Seuraavaksi käydään tarkemmin läpi, mitä nämä osa-alueet pitävät sisällään.



- 1. Tilaisuus varautua**
2. Kyky varautua
3. Halu varautua



Suotuisa elämäntilanne ja olosuhteet, sekä helposti saavutettava tieto ja helppokäyttöiset ”työvälineet” edesauttavat vanhuuteen varautumista.

Ihmisellä on hyvä tilaisuus varautua, kun hänellä on esimerkiksi riittävästi aikaa, rahaa ja muita resursseja, eikä mikään ulkoinen tekijä ole esteenä.

Tarjolla on riittävästi tietoa, käsitteitä ja välineitä varautumiseen. Tieto ja välineet ovat saavutettavia.

Muu elämä ja ympäristö tukevat varautumista ja lähipiiri suhtautuu siihen myönteisesti. Kun muutkin ympärillä olevat ihmiset varautuvat, siitä muodostuu eräänlainen normi. Normi kannustaa kaikkia saman yhteisön ihmisiä toimimaan samalla tavalla.



Tilaisuus – Mitä haasteita?

1. Tilaisuus varautua
2. Kyky varautua
3. Halu varautua



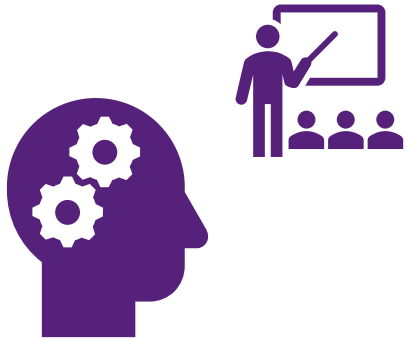
Vanhuuteen varautumista ohjaa se, että ihmisellä on käytettävissä riittävästi taloudellisia ja sosiaalisia resursseja. Esimerkiksi sosiaalisen tuen puuttuessa ihmisellä on vähemmän mahdollisuuksia varautua. Myös esimerkiksi pitkään jatkunut työttömyys kaventaa mahdollisuuksia varautua.

Suunnitelmallinen varautuminen vaatii myös jonkin verran aikaa ja perehtymistä, jota esimerkiksi työssäkäyvillä ei välttämättä ole.

Vanhuuteen varautumisen tiedon ja työvälineiden tulisikin olla mahdollisimman hyvin kaikille saatavilla. Ihmisten erilaiset lähtökohdat ja käytössä olevat resurssit tulee ottaa huomioon.



1. Tilaisuus varautua
- 2. Kyky varautua**
3. Halu varautua



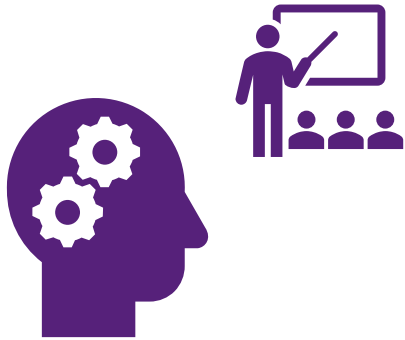
Voidakseen varautua vanhuuteen, ihmisellä täytyy olla riittävät fyysiset ja psyykkiset kyvyt ja valmiudet varautua. Hänellä on riittävästi tietoa ja hän osaa etsiä tietoa myös lisää, sekä ymmärtää, mikä tieto on asiallista ja luotettavaa.

Oma pystyvyyden tunne edesauttaa vanhuuteen varautumista. Ihminen siis uskoo siihen, että hän on pystyvä, ja että hänellä on vaikutusmahdollisuuksia ja kontrollia omaan elämäänsä.



Kyky – Mitä haasteita?

1. Tilaisuus varautua
- 2. Kyky varautua**
3. Halu varautua



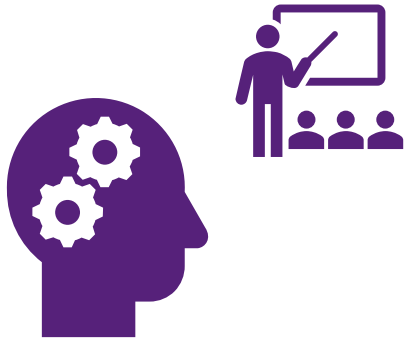
Haasteena tässä voi olla esimerkiksi tiedon puute tai se, että tieto vanhuuteen varautumisesta on hajallaan eri paikoissa ja sitä on vaikea löytää. Ihmisen omat tiedonkäsittely- ja tiedon etsimisen taidot voivat olla puutteellisia.

Haasteena voi olla myös esimerkiksi fyysinen tai psyykinen vamma tai sairaus, joka vaikeuttaa vanhuuteen varautumista.



Kyky – Mitä haasteita?

1. Tilaisuus varautua
- 2. Kyky varautua**
3. Halu varautua



Ihmisellä voi myös olla tunne siitä, että hän ei voi vaikuttaa omaan vanhenemiseensa. Jos pystyvyyden tunnetta ei ole, ihminen ei lähde varautumaan, koska hän ei usko sillä olevan mitään vaikutusta.

Tiedon lisääminen viestinnän ja koulutuksen keinoin, sekä pystyvyyden tunteen vahvistaminen ovat tässä avainasemassa. Vanhuuteen varautumisen tulisi olla helposti lähestyttävää, ymmärrettävää ja periaatteessa mahdollista jokaiselle.



1. Tilaisuus varautua
2. Kyky varautua
- 3. Halu varautua**



Motivoitunut ihminen haluaa varautua vanhuuteen ja tehdä siihen liittyviä suunnitelmia. Aiemmin mainittu havahtuminen omassa elämässä herättää motivaation varautua.

Motivoituneen ihmisen asenteet ja tunteet varautumista ja sen oletettuja lopputuloksia kohtaan ovat myönteiset. Varautuminen lisää sosiaalisia mahdollisuuksia ja yhteyksiä tärkeisiin ihmisiin.

Asia tuntuu ”omalta” eli sopii omaan minäkuvaan ja arvoihin. Silloin päämäärä näyttäytyy tärkeältä ja tavoittelemisen arvoiselta.



Halu – Mitä haasteita?

1. Tilaisuus varautua
2. Kyky varautua
- 3. Halu varautua**



Motivaatioon voivat vaikuttaa kielteisesti monet seikat – aiemmat huonot kokemukset, tiedon puute, muiden mielipiteet sekä aiheen herättämät tunnereaktiot.

Vanhenemiseen voi liittyä negatiivisia asenteita ja stereotypioita. Vanhuuden teema ei sovi omaan minäkuvaan ja siksi asiaa ei koeta omakohtaiseksi. Asiaa ei haluta ajatella, sillä siihen liittyy jotain epämiellyttävää.

Usko siihen, että varautumisesta olisi itselle hyötyä saattaa myös olla heikko ja omat vaikutusmahdollisuudet näyttäytyvät vähäisiltä.



Halu – Mitä haasteita?

1. Tilaisuus varautua
2. Kyky varautua
- 3. Halu varautua**



Jos ihmisellä on vanhenemista tai vanhuuteen varautumista kohtaan negatiivinen asenne, hän todennäköisesti ei myöskään ole motivoitunut ottamaan asiasta selvää.

Motivaatioon vaikuttaminen on haastavaa. Tietoiseen motivaatioon voidaan kuitenkin pyrkiä vaikuttamaan tietoa ja ymmärrystä lisäämällä, sekä luomalla myönteisiä mielikuvia.

Tiedostamattomaan motivaatioon voidaan vaikuttaa herättämällä myönteisiä tunteita ja ajatuksia esimerkiksi viestinnän tehokeinoilla.



Estäviä ja edistäviä tekijöitä

Tilannetekijöihin, motivaatioon ja kyvykkyyteen liittyvät asiat voivat estää tai tukea ihmistä vanhuuteen varautumisen polulla. Jos vanhuuteen varautuminen tuntuu hankalalta, voi pohtia, mitkä tekijät mahdollisesti ovat sen esteenä ja miten varautumisen voisi tehdä helpommaksi.

Ystävien
tuki

Kielteinen
asenne

Myönteinen
asenne



Kiire

Riittävästi
tietoa

Vaikea
löytää
tietoa

Jotain
muuta,
mitä?

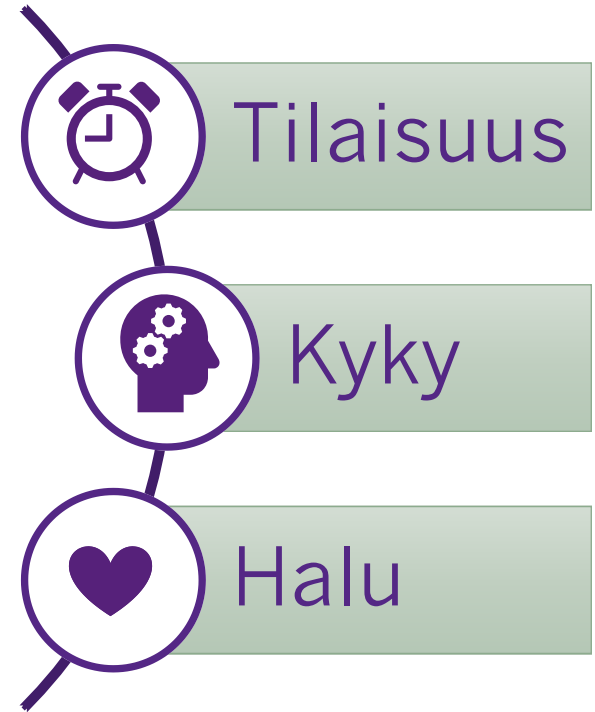


Vinkit toimintamallin soveltajille

Edellä esitetyt johtopäätökset ovat esimerkkejä, joita Vanheneminen.fi –hankkeen aikana on noussut esiin.

Voit soveltaa Varautujan polku –toimintamallia eri kohderyhmille ja eri toimintaympäristöihin, kun tavoitteena on ymmärtää kohderyhmän käyttäytymistä ja tarpeita paremmin.

Oman kohderyhmän ymmärtämisessä ja käyttäytymiseen vaikuttamisessa olennaista on tunnistaa, millä tavalla tilaisuus, kyky ja halu kussakin tilanteessa toteutuvat. Pitäisikö ensisijaisesti vahvistaa tarjolla olevia tilaisuuksia, ihmisten motivaatiota vai ihmisten kykyä varautua?



Vinkit toimintamallin soveltajille

- Varautujan polku ei tarjoa valmiita vastauksia, mutta voi olla hyvä lisä jo olemassa oleviin suunnitelmiin. Se voi myös olla apuna tuomassa täysin uutta näkökulmaa suunnittelun alkuvaiheeseen.
- Varautujan polkua voi käyttää esimerkiksi asiakaskyselyn pohjana ja räätälöidä kysymykset omiin tarpeisiin sopiviksi.
- Voit käyttää Varautujan polkua myös esimerkiksi suunnitellessasi varautumiseen liittyviä kursseja kuten varautumisen ryhmämallia. [Varaudu vanhuuteen –ryhmämalli](#)
- Voit tulostaa [Varautujan polku –infograafin](#) ja kiinnittää sen oman organisaatiosi tai kotisi seinälle muistutuksena varautumisen tärkeydestä



Lisätietoa:

- [Varautujan polku Innokylässä](#)
- [Kuusela, Minna \(2020\) Ennakoimalla elämänlaatua: Vanheneminen.fi –sivuston käyttäjäkokemuksia \(opinnäytetyö\)](#)
- [Myös viisikymppiset alkavat havahtua: varautuminen vanhuuteen on välttämätön kansalaistaito \(tiedote\)](#)
- [Tutkimus: Säröt elämässä havahduttavat suunnittelemaan omia vanhuudenpäiviä](#)
- [Rantanen, Visa \(2020\) ”Uusin silmin” – vanhuuteen varautuminen, tulevaisuuden suunnittelu ja elämänmuutokset. Vanheneminen.fi -hankkeen haastattelututkimuksen raportti](#)
- [Vanheneminen.fi -hanke](#)

